

CUPRINS:

Capitolul 1: Tu ești deja fericit!

Capitolul 2: Renunță la căutare

Capitolul 3: Ești suficient de bun

Capitolul 4: Practică acceptarea de sine

Capitolul 5: Trăiește necondiționat

Capitolul 6: Vindecă-ți nefericirea

Capitolul 7: Foarte multă iubire!

Capitolul 8: Călătorește fără prea multe bagaje

Epilog: Viitorul nu există!

Mulțumiri

Alte informații și note

Despre autor

CAPITOLUL 4

Practică acceptarea de sine

În primele zile ale Clinicii Râsului, am conceput o sumedenie de exerciții și de tehnici pe care le-am intitulat „Jocuri ale Creșterii Creative”. Scopul lor era să cultive o mai mare luciditate și acceptare a bucuriei și a fericirii. Multe din aceste jocuri au fost concepute spontan, dar continuă să fie aplicate și astăzi în cadrul Proiectului Fericirea. Mă voi referi în continuare la trei dintre aceste jocuri.

Într-o după-amiază petrecută la clinică, le-am dat participanților un joc al creșterii creative numit *Zile fericite*. Provocarea jocului constă în a-ți dedica în totalitate o zi pe lună propriei persoane, propriei fericiri și creșteri personale. Când participanții mi-au cerut detalii, le-am sugerat să își folosească acest timp pentru a se răsfăța pe ei înșiși, pentru a se odihni, pentru a trăi o aventură, pentru a încerca ceva nou sau pur și simplu pentru a practica recunoștința. Tuturor le-a plăcut ideea, iar participanții au plecat acasă într-o stare de entuziasm general.

O lună mai târziu, i-am rugat pe membrii grupului să își împărtășească experiențele pe care le-au trăit în cadrul *Zilelor Fericite*. A urmat o tăcere penibilă. În final s-a dovedit că niciun singur om din cei 30 nu și-a oferit o *Zi Fericită*. Principalul obstacol a fost – chipurile – „lipsa de timp”. O zi întreagă de fericire pe lângă carieră, cămin, copii, cumpărături și grădinărit s-a dovedit a fi prea mult pentru acei oameni.

Neabătut, am conceput un alt exercițiu pentru acasă, pe care l-am numit *Ora Fericită*.

– O dată pe săptămână, aș vrea să dedicați o oră – o *Oră Fericită* – pentru a vă trata cu iubire, cu bunătate, și pentru a vă răsfăța. În această oră, aș vrea să vă alimentați contul bancar spiritual.

În săptămâna care a urmat, le-am sugerat participanților să începem cu o relatare a *Orelor Fericite*. În sală s-a lăsat din nou o tăcere mormântală. Nimeni nu făcuse exercițiul. Și de această dată, principalul pretext invocat a fost „lipsa de timp”, la care s-au mai adăugat însă câteva: „Am avut prea multe de făcut”, „copiii”,

„am uitat” și „am fost prea obosit pentru a mai face ceva”.

– Am un nou exercițiu pentru voi, le-am spus. Este numit *60 de secunde extatice*! Provocarea acestui joc constă în a vă dedica un singur minut în fiecare zi pentru a renunța la orice altceva și a fi pur și simplu fericiți.

– Ce poți face într-un singur minut? a întrebat cineva din sală.

– Poți mirosi o floare, poți zâmbi fără niciun motiv, poți spune mulțumesc pentru ceva, poți respira liniștit, poți recita o rugăciune favorită, poți rosti o afirmație de gen: „Îmi accept cu ușurință, fără efort și în mod natural fericirea”, îți poți face un masaj cranian – orice doriți.

O săptămână mai târziu – cred că ai ghicit deja – am aflat că nicio singură persoană din grup nu a practicat exercițiul *60 de secunde extatice* în fiecare zi a săptămânii care trecuse. Unii au reușit să îl aplice într-o zi sau două, dar asta a fost tot. Când i-am întrebat de ce, mulți dintre participanți au încercat să mă convingă că exercițiul nu este întotdeauna practic, unele zile fiind mai potrivite decât altele pentru a-l face.

Această serie de evenimente a fost o placă turnantă pentru mine. Ea mi-a demonstrat dincolo de orice echivoc că...

lipsa de timp nu reprezintă niciodată un obstacol real în calea fericirii.

Într-adevăr, ritmul vieții s-a accelerat foarte mult. Pe vremea când eram adolescent, o vacanță de vară părea o eternitate. Cele opt săptămâni libere mi se păreau o viață de om! Când aveam patru sau cinci ani, fiecare zi mi se părea că durează la infinit. După ce atingem vârsta de 21 de ani, ceva se întâmplă cu noi. Viața pare să se deruleze mult mai rapid, și dintr-odată lunile încep să treacă la fel ca săptămânile altădată, iar săptămânile la fel ca zilele.

Pentru mulți dintre noi, viața se derulează mai rapid ca oricând înainte. Suntem mai ocupați ca oricând și lucrăm mai mult ca oricând. Ne trăim viața pe fugă, jonglând cu responsabilitățile noastre, așteptând la cozi, plătindu-ne facturile, bifând interminabilele liste cu tot ce avem de făcut și așa mai departe. Ne aflăm într-o cursă contracronometru. Timpul ni se pare prețios, motiv pentru care am ajuns să „ne cumpărăm timp”, „să furăm timp” și să „ne facem timp”, dar totuși... „timpul zboară.” Indiferent ce facem, suntem întotdeauna prea ocupați ca să mai fim fericiți.

În aceste condiții, întrebarea este cât timp ne facem pentru a fi fericiți? Fericirea este atemporală, așa că fiecare dintre noi avem suficient timp pentru a fi fericiți. Eu cred că...

nu durează mai mult să fii fericit decât să te simți deprimat sau plin de resentimente.

Fericirea nu necesită în niciun caz un timp suplimentar. De fapt, ea nu necesită deloc să îți „faci” timp pentru ea. Așa cum am mai spus, fericirea așteaptă doar să ne deschidem inima în fața ei; ea nu depinde de timpul nostru liber. Exercițiul *60 de secunde extatice* mi-a dovedit dincolo de orice tăgadă că „lipsa de timp” nu reprezintă un obstacol autentic în calea fericirii. Acest pretext este o fumigenă care ascunde adevăratul obstacol real, singurul care există de altfel, în calea acceptării fericirii în momentul prezent.

Fericirea și acceptarea de sine

Puțină plăcere din când în când, un minut ocazional de bucurie – reprezintă o cerință absolut acceptabilă și foarte apreciată pentru marea majoritate a oamenilor. La urma urmelor, aceasta este recompensa pentru toată munca, toate eforturile, întreaga suferință și toate sacrificiile pe care le-am făcut până acum. Micile

plăceri ale vieții ni se par întru totul confortabile. Nu la fel de confortabilă ni se pare însă prelungirea fericirii, bucuria trăită plenar și beatitudinea eternă.

Întreabă-te: „Câtă fericire pot suporta cu adevărat?” Poate o oră? O săptămână, o lună, un an, o viață de om? Cât timp poți tăi într-o stare de fericire și de bucurie înainte de a te îndoi de ceea ce se întâmplă? Cât timp poți accepta starea de pace interioară înainte de a deveni agitat și anxios? Cât timp te poți bucura de iubirea și de atenția altcuiva înainte

de a te simți neconfortabil? Cât timp poți accepta senzația de libertate plenară înainte de a te decide că aceasta trebuie să se sfârșească?

Adevărata problemă nu este timpul, ci acceptarea, și în particular acceptarea de sine. Fericirea și acceptarea de sine merg mână în mână. De fapt, nivelul acceptării de sine determină nivelul fericirii tale. Cu cât te accepți mai mult pe tine însuși, cu atât mai multă fericire ești dispus să accepți, să primești și să savurezi în viața ta. Cu alte cuvinte...

tu te bucuri de exact atâta fericire cât consideri că meriți.

Fericirea este naturală, ușoară și fără efort atunci când acceptarea de sine este la o cotă înaltă, dar pare o blasfemie când acceptarea de sine este cvasi-inexistentă. Atunci când ai o stare proastă de spirit, visezi la fericire, dar te și temi în secret că nu o meriți; de aceea, o pui la îndoială, îi opui rezistență, o testezi, te ferești de ea, o ignori și respingi orie invitație de a fi fericit.

Incapacitatea de a te accepta pe tine însuși echivalează cu convingerea că nu meriți să te bucuri de fericire. Prin urmare, este imposibil să ai o acceptare redusă de sine și să te bucuri în același timp de fericire. Convingerea că ești nevrednic contrazice într-o măsură prea mare fericirea personală, care te face să te simți vinovat. Cum ai putea accepta fericirea dacă ești convins că nu o meriți?

Tu atragi exact ceea ce ești convins că meriți. Prin urmare, nu numai că te bucuri exact de cantitatea de fericire pe care ești convins că o meriți, dar...

suferi exact de cantitatea de durere pe care ești convins că o meriți.

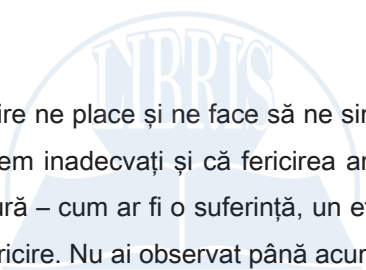
Acceptarea de sine (sau prețuirea de sine) este cheia fericirii, dar și a nefericirii. Dacă te poți accepta ca un om integru, complet și vrednic, fericirea ți se pare naturală și întru totul acceptabilă. Invers, dacă ești de părere că „nu ești suficient de bun”, înseamnă inclusiv că nu meriți să fii fericit. Atât timp cât pornești de la premisa că „nu ești suficient de bun”, tu vei respinge întotdeauna fericirea, din cauza vinovăției.

Fericirea și vinovăția

Seminarul din cadrul Proiectului Fericirea la care vin cei mai mulți participanți este numit *Cum să fii fericit încât să te simți aproape vinovat, dar nu chiar!* Acest lucru nu ar trebui să te mire, căci cel mai mare obstacol în calea acceptării fericirii este vinovăția, o emoție pe care marea majoritate a oamenilor o cunosc din plin.

Ce este vinovăția? Pe scurt, este *convingerea că nu meriți să fii fericit*, că „nu ești suficient de bun”, că „greșești”, că „ești rău” și că „nu însemni nimic”. Aceste convingeri sunt învățate. Ele nu sunt inerente Sinelui tău necondiționat. Sunt gânduri de lipsă, și toate gândurile de lipsă îi aparțin egoului, adică acelei părți din tine care speră să fie fericită, dar în ultimă instanță nu consideră că merită acest lucru.

Cu toții ne dorim să fim fericiți, dar ne considerăm prea vinovați pentru a accepta această stare. Ideea de



fericire ne place și ne face să ne simțim bine, dar în același timp ne temem că suntem egoiști, că greșim, să suntem inadecvați și că fericirea are un preț ascuns. Noi am învățat să credem că fericirea are un cost, o factură – cum ar fi o suferință, un efort foarte mare sau un sacrificiu. Vinovăția noastră nu se referă exclusiv la fericire. Nu ai observat până acum că...?

ceea ce îți dorești cel mai mult te face să te simți cel mai vinovat!

Egoul se simte vinovat atunci când este fericit, deoarece se simte vinovat *în orice condiții*, îndeosebi atunci când are parte de lucruri bune. Să luăm ca exemplu plăcerea. Aceasta nu este altceva decât fericirea corpului fizic, a simțurilor. Culoarele frumoase, gusturile plăcute, muzica sublimă, atingerea vindecătoare și mirosurile delicate ne fac plăcere, dar noi am învățat de mici că plăcerea este ceva diavolesc².

Am învățat să credem că plăcerea „este atât de mare încât reprezintă un păcat să o trăiești.” Noi ne temem că prea multă plăcere ne poate face să uităm de morală, să renunțăm la virtute și ne poate distruge valorile. Dacă scapă de sub control, ea ne poate conduce la hedonism, la lene, egoism, anarhie, război, damnare, sfârșitul lumii și căderea guvernului!

Sexul este înainte de toate o plăcere. Ideea că sexul este natural, amuzant și sănătos sună grozav, pare logică, obiectivă și matură, dar cei mai mulți dintre oameni se simt „vinovați ca naiba” atunci când vorbesc despre „știi tu ce”. Personal, încă îmi mai aduc aminte cât de tare mă enerva acest lucru în adolescență. Îmi amintesc îndeosebi de agonia pe care o simțeam atunci când trebuia să îmi cumpăr prezervative de la farmacie. Îmi planificam aceste evenimente mai ceva ca armata. Puneam planul la cale cu zile întregi înainte. Cel mai adesea alegeam o farmacie din afara orașului, în care să nu mă cunoască nimeni. De asemenea, era foarte important ca persoana de la casă să nu semene cu mama, cu tata sau cu profesoara mea de biologie. În plus, femeile atrăgătoare trebuiau evitate cu orice preț!

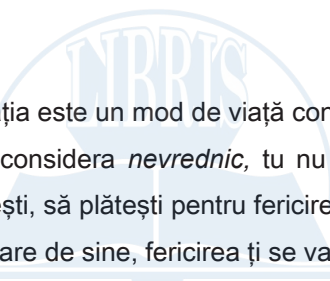
Nici nu mai știu de câte ori nu am părăsit farmaciile în care intram pentru a-mi cumpăra prezervative cu o simplă pastă de dinți. Nu mă judeca prea aspru. Îți reamintesc că sunt britanic, deci condiționarea mea este mai profundă decât a altor oameni. Pentru restul lumii, ideea că britanicii se reproduc pe cale sexuală pare aproape absurdă! Tendința noastră de a învălui sexul în secret ne trădează rușinea pe care o simțim.

De altfel, sexul „în sens biblic” ne-a băgat în toate belelele. Dacă lui Adam nu i s-ar fi aprins călcâiele după Eva, probabil că umanitatea ar fi și acum completă, considerându-se demnă de fericire. Religia și mitologia ne învață să ne simțim vinovați din cauza sexului. În cazul băieților, această vinovăție este reactualizată încontinuu, îndeosebi atunci când fac baie, iar părinții îi avertizează: „Dacă te joci cu ea, o să-ți cadă” sau „Dacă mai faci asta, o să orbești.” Din câte am auzit, nici fetele nu scapă mai ușor.

Noi am învățat să ne simțim vinovați în legătură cu tot ceea ce ne place. Mâncarea este un deliciu, dar îngrașă. Banii sunt „rădăcina tuturor relelor”. Pacea și odihna sunt periculoase, căci „diavolul se folosește de leneși.” Râsul „se termină în lacrimi.” Succesul te poate conduce la dezastru. Practic, există foarte multe paralele între reacția noastră în fața succesului și cea în fața fericirii. Spre exemplu, nu ți s-a întâmplat niciodată să experimentezi o reacție de vinovăție în fața succesului tău, să te simți un impostor, ca și cum s-ar fi făcut o greșeală și nu ai merita să te bucuri de el?

Adevăratul test constă în a găsi ceva plăcut care să nu te facă să te simți vinovat. Vinovăția este atât de larg răspândită încât am ajuns să cred că...

vinovăția nu este atât o emoție, cât un stil de viață.



Vinovăția este un mod de viață construit pe temelia unei convingeri condiționate în *nevrednicie*³. Atât timp cât te vei considera *nevrednic*, tu nu îți vei putea accepta niciodată de bunăvoie fericirea. Vei încerca să te târguiești, să plătești pentru fericirea ta sau să o dai la schimb pentru ceva mai puțin plăcut. Cert este că fără acceptare de sine, fericirea ți se va părea întotdeauna neconfortabilă.

Acceptarea de sine și fericirea sunt imposibile atunci când crezi în vinovăție, adică în faptul că nu meriți să te bucuri de fericire. Dacă înlocuiești expresia „acceptarea de sine și fericirea” cu „acceptarea de sine este fericire”, îți poți da seama mai ușor cât de important este să te eliberezi de vinovăție. În ultimă instanță, eliberarea de vinovăție înseamnă renunțarea la ego.

Renunțarea la ego

Lumea în care trăim abundă de mituri, superstiții și povești ale creației inventate de oameni care ne spun că am coborât din rai, că am căzut din starea de grație și că ne-am separat de Dumnezeu. Potrivit acestor mituri, Creația nu a început cu Lumina, ci cu *vinovăția* și *nevrednicia*.

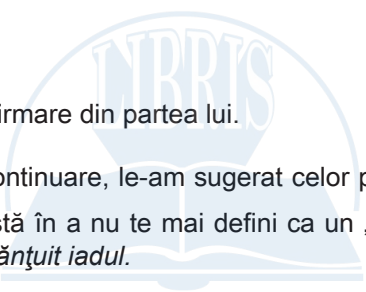
Mitologiile din Egipt, Grecia, Roma, Scandinavia și Țările Celtice, la care se adaugă Biblia, sunt pline de povești teribile – veritabile coșmaruri pentru ego – referitoare la zei bețivi, înnebuniți după sex și violenți, plini de furie și de dispreț față de creațiile lor. Spre exemplu, povestea lui Adam și a Evei, inclusiv a alungării lor din rai, este binecunoscută. O altă poveste mitologică, provenită din Egipt, relatează că oamenii s-au născut ca pești în interiorul lacrimii unui zeu mânios și dezamăgit. Lacrima acestuia a căzut pe pământ și a dat naștere oceanelor⁴.

Tradiția creștină reflectă o confuzie care domnește în multe alte religii și tradiții filozofice majore. Pe de o parte, există creștini care cred într-un Dumnezeu al lubirii și în *binecuvântarea primordială*, respectiv în faptul că noi suntem în esență compleți și că merităm să ne bucurăm de tot ce poate fi mai bun în creație⁵. Pe de altă parte, există creștini care se roagă la Dumnezeu să binecuvânteze bombele, care se tem de răzbunarea lui Dumnezeu și care cred în păcatul originar, adică în faptul că suntem cu toții vinovați.

Biserica catolică este numită de mulți oamenii „biserica vinovăției”. Îmi amintesc de un fost client catolic care mi-a spus cândva: „Știu că sunt vinovat, dar nu știu de ce anume.” Vinovăția nu este însă numai apanajul catolicilor, în pofida propriei convingeri a acestora. Credința evreiască este impregnată la rândul ei de vinovăție. Hindușii vorbesc despre *karma*. Musulmanii se căiesc toată ziua. Pe scurt, vinovăția nu are nicio confesiune!

Îmi amintesc că am ținut odată o prelegere intitulată *Cum să fii atât de fericit încât să te simți aproape vinovat, dar nu chiar!* în fața unui grup de creștini ortodocși. Ne-am întâlnit într-un cămin popular dintr-un sat, într-o seară de iarnă întunecată și friguroasă. Sintetizând marile învățături ale lui Iisus, le-am reamintit celor din audiență că acesta a declarat: „V-am spus toate acestea pentru ca bucuria mea să rămână cu voi și pentru ca bucuria voastră să fie completă⁶.” Le-am reamintit de asemenea că Biblia vorbește despre „bucuria Domnului meu”, despre „bucurie ca fruct al spiritului” și despre rai ca despre o „împărăție a bucuriei”.

Membrii audienței, și îndeosebi tânărul preot care m-a invitat să țin această prelegere, au părut să savureze referințele mele. În schimb, preotul mai bătrân părea foarte cătrănit. Mi-am continuat prelegerea spunându-le celor din sală că Iisus a mai spus: „Voi sunteți Lumina Lumii⁷” și că „Voi sunteți Dumnezeii⁸”. Le-am vorbit despre binecuvântarea primordială și despre ideea că raiul și Edenul nu sunt altceva decât Sinele necondiționat din noi toți. De data aceasta, membrii audienței s-au uitat la preotul bătrân, așteptând o



confirmare din partea lui.

În continuare, le-am sugerat celor prezenți că cea mai bună modalitate de a accepta bucuria lui Dumnezeu constă în a nu te mai defini ca un „păcătos” și a-ți accepta rolul de „Lumină a Lumii”. De această dată *s-a dezlănțuit iadul*.

– Tocmai pentru că sunt un păcătos, eu știu că într-o bună zi voi fi fericit alături de Dumnezeu, a sărit în sus preotul bătrân.

– Eu știu că poți fi fericit alături de Dumnezeu chiar acum, tocmai pentru că *nu* ești un păcătos, i-am replicat eu.

Spre sfârșitul prelegerii, nimeni nu mă mai aplauda!

Noi suntem încurajați încă de la cea mai fragedă vârstă să ne gândim la esența noastră nu ca la un ocean de iubire, ci ca la unul de vinovăție. Ni se inoculează în cap idei stranii, de gen:

Vinovăția este naturală.

Vinovăția este bună.

Este rău să nu te simți vinovat.

Fără vinovăție ar domni anarhia.

Vinovăția te determină să faci fapte „bune”.

Vinovăția demonstrează că îți pasă.

Vinovăția arată că îți pare rău.

Vinovăția te împiedică să păcătuiești.

De bună seamă, realitatea este exact pe dos: noi păcătuim atât de mult tocmai din cauză că ne simțim vinovați. Vinovăția nu poate genera altceva decât și mai multă vinovăție.

Vinovăția nu te poate conduce niciodată la iubire, pace sau fericire.